

Ob nevoščljivosti nas zaboli nekaj veliko globljega

Starejši gospod mi je pripovedoval, kako ga je zmotilo, da je sosed kupil nov avtomobil. »Kaj se pa gre? Saj je že v pokoju!« je dejal. Ko sva pogovor nadaljevala, je počasi prišla na dan druga zgodba. Njegovi otroci živijo daleč stran, žena mu je pred nekaj leti umrla, zdravje mu peša in pogosto ima občutek, da ga nihče več ne potrebuje. Ne avto – v resnici ga je zbolelo nekaj veliko globljega.

Ko govorimo o nevoščljivosti, večina pomisli na slabo lastnost človeka. Pri tem pa je treba razumeti njene globlje razsežnosti. Nevoščljivost je čustvo, ki ima za nas pomembno sporočilo. Najpogosteje nam govori o neki naši potrebi, ki že dolgo ni bila slišana. V različnih psihoterapevtskih smereh, tudi v zakonski in družinski terapiji, pravimo, da odrasli v sebi nosimo zgodbe iz otroštva. Če je otrok odraščal z občutkom, da ni dovolj pomemben, da je moral za pozornost tekMOVati ali da je bilo ljubezni premalo, lahko ta občutek ostane z njim vse življenje. Navzven odraste, v notranjosti pa ostane del njega, ki še vedno hrepeni po potrditvi, in to išče na različne načine. Temu pravimo potreba po varni navezanosti. Vsak človek želi čutiti: »Pomemben sem. Nekdo me vidi. Nekdo me ima rad takega, kot sem.« Če tega občutka ni, začnejo naši možgani ves čas primerjati sebe z drugimi, na primer: *Zakaj ima on več? Zakaj njo otroci vsak teden obišejo? Zakaj je ona pri sedemdesetih še vedno polna energije? Zakaj*

jaz ne? Primerjanje samo po sebi ni težava. Ta pa nastane, ko iz primerjave sklepamo o sebi. Takrat ne rečemo več: »On ima nekaj, česar jaz nimam.« Rečemo si: »Z menoj nekaj ni v redu. Jaz nisem dovolj.« In to je bolečina, ki jo nevoščljivost skuša prikriti.

Ko se počutimo manjvredni, si naši možgani zelo hitro ustvarijo obrambni mehanizem. Namesto da bi začutili lastno žalost, začnemo iskati napake pri drugem. Rečemo si: »Tega si ne zasluži.« Ali pa: »Če jaz nimam, zakaj bi imel drugi?« Za nekaj trenutkov nas take misli zavarujejo, saj res zmanjšajo občutek manjvrednosti. Toda cena je visoka, saj nas oddaljijo od ljudi.

Spoštovanje in ljubezen nista omejena

Raziskave kažejo, da ljudje veliko manj zavidamo popolnim tujcem kot tistim, ki so nam podobni ali so nam na kak drug način blizu, na primer sorodnikom, sosedom, prijateljem ali sodelavcem. Primerjamo se z ljudmi, v katerih lahko vidimo sebe. V starejših letih se lahko ta občutek še okrepi. Upokojitev pomeni manj vlog, ki so nas navdajale z vrednostjo. Otroci imajo svoje življenje. Naše telo se spreminja. Nekaterih sanj ne moremo več uresničiti. Če človek svoje vrednosti ni gradil na tem, kdo je, ampak predvsem na tem, kaj ima ali kaj zmore, se lahko v njem pojavi velika praznina. Takrat nas uspeh drugega nehote opominja na lastne izgube.

Kako si lahko pomagamo iz tega kroga? Prvi korak je presenetljivo

preprost – **ne obsojajmo svojega čustva**. Če pri sebi opazimo nevoščljivost, se je ni treba sramovati. Veliko bolj koristno je, da se vprašamo: *Kaj me je pri tem tako zbolelo? Česa si v resnici želim?* Odgovor pogosto ni povezan z denarjem ali stvarmi. Morda si želimo več bližine, spoštovanja ali topline, občutek, da smo komu pomembni. Ko odkrijemo pravo potrebo, se nevoščljivost začne spreminjati v žalost. Žalost pa je čustvo, ki nas povezuje z drugimi. O žalosti lahko govorimo. Nevoščljivost pa nas sili, da se skrivamo. V tem žal ne moremo najti zadoščenja. Pomembno je tudi, da prepoznamo staro prepričanje, ki ga mnogi nosimo iz otroštva: Če ima nekdo drug več ljubezni, več uspeha ali več sreče, bo meni nekaj zmanjkalo. To prepričanje se poraja ob odraščanju v pomanjkanju ali ob starših, ki niso znali pokazati dovolj naklonjenosti in pozornosti, ko smo jo potrebovali. Toda danes to ni nujno več resnično. Ljubezen ni torta, ki bi je bilo manj, če jo dobi nekdo drug. Spoštovanje ni omejena zaloga. Tudi veselje drugega človeka nam ničesar ne odvzame. Ko začnemo verjeti, da je v življenju dovolj prostora za vse, se spremeni tudi naš pogled na druge ljudi. Njihov uspeh ni več dokaz za naš neuspeh. Postane le del njihove zgodbe. Morda je največji znak notranje zrelosti prav to, da lahko občudujemo druge, ne da bi pri tem izgubili spoštovanje do sebe. In prav takrat nevoščljivost počasi izgublja moč in nas notranje ne razjeda več.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: A. Ž.